

מתאמנים עם פיטר פלצ'יק

מדליסט אולימפי בג'ודו, טוקיו 2020

משך האימון: 30 דקות

ציוד עזר: מזרן אישי, תיק גב עם משקל או בקבוקי מים (לפי יכולת)

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 5-7 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
תנועתיות בצוואר – "כן, לא, לא רוצה"	10 חזרות מכל סוג	ביצוע איטי ומבוקר, כתפיים משוכות מטה
הפניות לקיר ("רוטציות") בהישענות לפניים	5 לכל צד	רגליים בפיסוק קל וללא תזוזה
"מתחת לגשר" פיתולים בתמיכת יד על קיר	5 לכל צד	ביצוע איטי ומבוקר, הימנעות מהקשתת הגב התחתון
"פתיחת" מפרקי ירך בישיבה שפוכה	5 לכל צד	ישיבה על כל כף הרגל, גו צמוד לקיר, החזקה למספר שניות בסוף הטווח
"פתיחת" מפרקי ירך בישיבה שפוכה + הרמת יד	5 לכל צד	ישיבה על כל כף הרגל, גו צמוד לקיר, החזקה למספר שניות בסוף הטווח

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 8 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
תרגיל "הזחל" – מעבר מעמידה לסמיכה קדמית	5 חזרות	הקפדה על רגליים ישירות כל משך התרגיל, שמירה על גוף קשיח
תרגיל "הזחל" – מעבר מעמידה לסמיכה קדמית + ביצוע כפיפה וכשיטת מרפקים בסוף הטווח	5 חזרות	הקפדה על רגליים ישירות כל משך התרגיל, שמירה על גוף קשיח
כנ"ל + נגיעה עם כף היד בכתף הנגדית בסיום כל כפיפה וכשיטת מרפקים	5 חזרות	הקפדה על רגליים ישירות כל משך התרגיל, שמירה על גוף קשיח
חצי שפיפה (סקוואט) בתמיכת קיר	3-2 סטים של 15 שניות	גו צמוד לקיר, הרחקת כפות הרגליים מהקיר
חצי שפיפה סטטית בתמיכת קיר	3-2 סטים של 15 שניות	גו צמוד לקיר, הרחקת כפות הרגליים מהקיר, 90 מעלות במפרק הברך

חזקים יותר – ביחד

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 10-12 דקות

ביצוע של 2-3 מחזורים במעבר רציף בין התרגילים; מנוחה של דקה בין המחזורים

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
"סמוך-קום" + ניתור קל לגובה	6 חזרות	הקפדה על החזקת גוף קשיחה בסמיכה הקדמית
קפיצות בהחלפת רגליים מעמדת מכרע קדמי (קפיצות לאנג')	6 חזרות	הקפדה על גו זקוף ועל חלוקת משקל שווה בין הרגליים
"הפניות רוסיות" – העברת משקל מצד לצד בישיבה	12 חזרות	החזקה כפות רגליים באוויר והקפדה על גו ישר
"סופרמן" – הרמות גו בשכיבת אפיים	6 חזרות	הקפדה על הרמת כל הגו כיחידה אחת

לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
הטיות צוואר הצידה באמצעות כף היד הנגדית	3 לכל כיוון	להקפיד על תנועה מבוקרת ועל שהייה למשך מספר שניות בסוף הטווח
הטיית הצוואר לפנים (הצמדת סנטר לחזה) בעזרת כפות הידיים	5 חזרות	להקפיד על תנועה מבוקרת ועל שהייה למשך מספר שניות בסוף הטווח
מתיחת גב הזרוע והכתף בישיבה שלמה	2 חזרות בכל צד למשך 15 שניות	החזקת גו ישר, הגעה לסוף הטווח והחזקה סטטית
הטיות גו לפנים בישיבה בפיסוק, יד נגדית אוחזת בקרסול	2 חזרות בכל צד למשך 10-20 שניות	גו ישר, מבט לרצפה; החזקה סטטית בסוף הטווח. ניתן לשבת על הגבהה - מגבת מקופלת